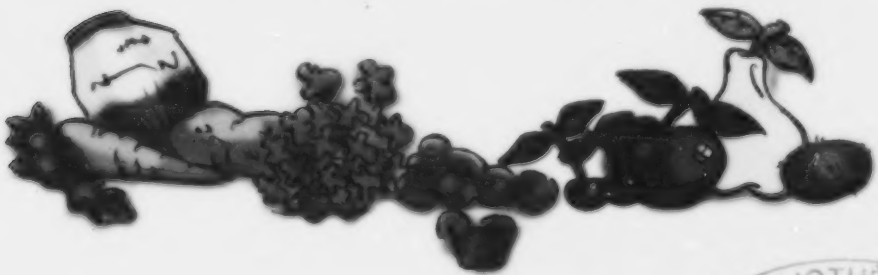
Votre carnet D'INFORMATION

Les ALLERGIES alimentaires

Québec

105-02467/

Les ALLERGIES alimentaires



BIBLIOTHÈQUE
23 NOV 2004
ASSEMBLÉE NATIONALE

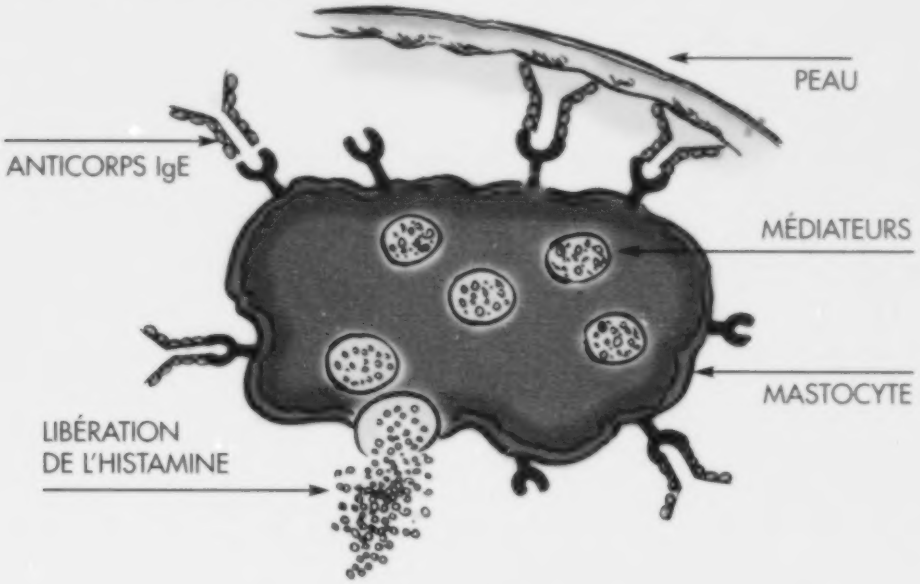
Québec

Table des matières

Qu'est-ce que l'allergie?	3
Quel est le mécanisme de la réaction allergique?	3
L'anaphylaxie	4
Syndrome d'allergie orale	4
Symptômes du syndrome d'allergie orale	6
Gluten et maladie coeliaque	6
Pourquoi devient-on allergique?	7
Symptômes des réactions allergiques	8
L'incidence des réactions allergiques	9
Allergie alimentaire ou intolérance?	10
Les allergies alimentaires fréquentes	12
Comment vivre avec l'allergie?	13
Quelques causes de la présence d'allergènes non déclarés	14
La contamination des aliments	15
Étiquetage des allergènes	16
Moyens de prévention	17
Stabilité des allergènes	18
Cinq fausses idées concernant les allergies	19
Autres appellations des aliments allergènes	20-21
Rappelez-vous...	22
Ressources utiles	23

Qu'est-ce que l'allergie?

L'allergie est une réaction d'hypersensibilité immédiate ou retardée, limitée ou généralisée pouvant se produire à la suite de l'ingestion ou, dans certains cas, de l'inhalation ou du contact avec la peau d'un aliment ou d'un additif alimentaire (l'allergène). Dans les cas d'allergies alimentaires, la réaction peut être sévère, voire fatale.



Quel est le mécanisme de la réaction allergique?

Lors de la première exposition à un allergène, le système immunitaire de la personne allergique développe des anticorps de type IgE. C'est la période de sensibilisation pendant laquelle le sujet ne présente aucun symptôme. La propension à devenir allergique dépend de plusieurs facteurs tels que le bagage héréditaire, l'âge lors de la première exposition, la quantité ingérée, etc. Les anticorps IgE formés vont se déposer sur des cellules nommées mastocytes qui sont présentes surtout à la surface de la peau et des muqueuses. Par la suite, toute nouvelle exposition à l'allergène peut déclencher une réaction indésirable, en raison de l'activation de ces cellules qui vont libérer des médiateurs responsables de réactions inflammatoires. Parmi les premiers médiateurs relâchés dans les tissus et la circulation, l'histamine joue un rôle majeur dans les manifestations cliniques de l'allergie. Même si les allergies alimentaires se manifestent le plus souvent durant l'enfance, elles peuvent se développer à n'importe quel moment de la vie après la sensibilisation.

L'anaphylaxie

L'anaphylaxie est définie comme une réaction allergique généralisée et grave susceptible d'entraîner la mort en l'absence de traitement.

De toutes les manifestations allergiques, l'anaphylaxie est celle qui nécessite l'intervention la plus urgente. Il s'agit en effet d'une réaction sévère qui touche plus d'un système. Elle se caractérise par un ensemble de signes et de symptômes respiratoires, cutanés, cardiovasculaires et gastro-intestinaux survenant seuls ou combinés.

La réaction peut débuter par une démangeaison, une urticaire, des vomissements, de la diarrhée ou une enflure des lèvres ou du visage. Dans les cas les plus sévères, la gorge peut s'obstruer en raison d'un œdème de la langue ou du larynx et/ou un bronchospasme peut se produire qui coupe la respiration et entraîne l'inconscience et la mort. Lorsque la réaction provoque une chute de la pression artérielle, il y a choc anaphylactique.

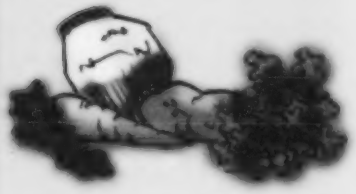
Syndrome d'allergie orale

Le syndrome d'allergie orale se décrit comme une réaction allergique locale qui se limite habituellement à la région péribuccale (bouche, lèvres et gorge) provoquée par certains aliments frais (ex. : melon, kiwi, fenouil). Il s'explique par une réaction croisée entre l'aliment en cause et les pollens de l'environnement, par exemple du bouleau, de graminées ou d'herbe à poux. La réaction se manifeste seulement avec les aliments frais, puisque l'allergène croisé avec les pollens se dégrade par la cuisson. Le risque de développer une réaction sévère dépend de la quantité d'aliment cru ingérée et est très faible lorsque les patients cessent de le consommer au moment où ils manifestent des symptômes de picotement péribuccal. Les tableaux qui suivent présentent les allergies alimentaires associées à l'allergie au pollen de bouleau (TABLEAU 1) et une liste des associations pollen-aliments (TABLEAU 2).

TABLEAU 1

ALLERGIES ALIMENTAIRES ASSOCIÉES À L'ALLERGIE AU POLLEN DE BOULEAU

FRUITS	LÉGUMES	NOIX
• Famille des pommes (pomme, poire) • Kiwi • Fruits à noyau (amande, abricot, cerise, pêche, nectarine, prune, pruneau, etc.)	• Pomme de terre • Famille des persils (carotte, céleri, fenouil, persil, navet, poivron vert, etc.)	• Avelines • Noisettes • Noix de Grenoble



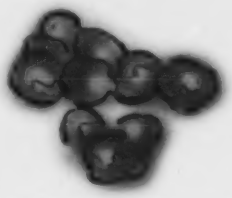


TABLEAU 2

AUTRES ASSOCIATIONS POLLEN-ALIMENTS

HERBE (graminées)	HERBE À POUX
• Tomate • Cerise • Orange • Pêche • Pomme de terre	• Banane • Melons, cantaloup • Concombre • Zucchini

TABLEAU 1
ALLERGIES ALIMENTAIRES ASSOCIÉES À L'ALLERGIE AU POLLEN DE BOULEAU

FRUITS	LÉGUMES	NOIX
• Famille des pommes (pomme, poire) • Kiwi • Fruits à noyau (amande, abricot, cerise, pêche, nectarine, prune, pruneau, etc.)	• Pomme de terre • Famille des persils (carotte, céleri, fenouil, persil, navet, poivron vert, etc.)	• Avelines • Noisettes • Noix de Grenoble

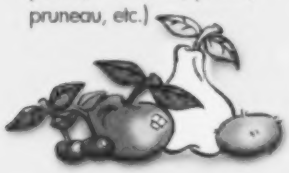


TABLEAU 2
AUTRES ASSOCIATIONS POLLEN-ALIMENTS

HERBE	HERBE À POUX
• Tomate • Cerise • Orange • Pêche • Pomme de terre	• Banane • Melons, cantaloup • Concombre • Zucchini

Symptômes du syndrome d'allergie orale

Les principaux symptômes du syndrome d'allergie orale se manifestent dans la région de la bouche sous forme de démangeaisons aux lèvres, au palais et à la gorge, mais la personne atteinte peut également présenter des symptômes généraux. Ils apparaissent immédiatement, dans les minutes qui suivent l'exposition à l'aliment allergène. La plupart des réactions sont bénignes, de courte durée et n'exigent aucun traitement particulier. Cependant, si le médecin le lui a recommandé, le patient peut prendre un antihistaminique.

Gluten et maladie cœliaque

La maladie cœliaque est une réponse immunitaire à une protéine de certaines céréales qui contiennent du **gluten** (avoine, blé, orge, seigle, triticale). Il ne s'agit pas dans ce cas-ci d'une allergie proprement dite. Bien qu'il faille **éliminer le gluten** de l'alimentation, il n'y a pas de risque de réaction similaire aux symptômes d'allergies alimentaires que nous discuterons plus loin. Cette pathologie cause des symptômes digestifs dominants (diarrhée) qui conduisent à la malabsorption de certains éléments nutritifs, notamment des protéines.

Pourquoi devient-on allergique?

De façon générale, les deux conditions suivantes sont préalables au développement d'une allergie : un bagage héréditaire propice et un contact (ou une exposition répétée) avec l'allergène.

Les risques de développer des allergies alimentaires sont multiples. On les associe à l'ensemble des facteurs suivants : voie d'administration de l'allergène, dose, fréquence d'exposition et facteurs génétiques. Ces facteurs, qui déterminent le type et la gravité de la réaction allergique, ne peuvent être considérés isolément.

Ainsi, les allergies alimentaires les plus répandues sont, en général, liées aux habitudes alimentaires. Par conséquent, il n'est pas étonnant qu'en Scandinavie, l'allergène le plus répandu soit le poisson et qu'au Japon, ce soit le riz. En Amérique du Nord, les allergènes les plus courants sont, entre autres, les arachides, les noix, les crustacés, le lait et les œufs, en l'occurrence des aliments riches en protéines et largement présents dans l'alimentation.

Si l'allergie peut survenir à tout âge, elle apparaît le plus souvent dès l'enfance jusqu'au début de l'âge adulte.

Les études épidémiologiques ont montré que, chez les enfants, les allergènes en cause dans plus de 90 % des réactions allergiques alimentaires sont les suivants : œufs, lait de vache, lait de soya, farine de blé, arachides, noix et poissons. Chez l'adulte, les réactions allergiques sont le plus souvent causées par l'un des aliments suivants : arachides, noix, poissons et crustacés.

Les études de l'évolution naturelle chez les enfants des allergies au lait de vache, au lait de soya, à la farine de blé et aux œufs ont montré que de 75 à 80 % des enfants auront perdu leur allergie à l'âge de 3 ans et 95 % à l'âge de 5 ans. Seulement 15 % des enfants allergiques au lait de vache le sont également aux protéines de soya. On peut remplacer le lait de vache par du lait de soya lorsqu'ils n'y sont pas allergiques.

Symptômes des réactions allergiques

Les symptômes des réactions allergiques peuvent être cutanés, oculaires, nasaux, pharyngolaryngés, pulmonaires, cardiovasculaires, gastro-intestinaux ou neurologiques.

UNE RÉACTION ALLERGIQUE GÉNÉRALISÉE PEUT AFFECTER TOUS LES SYSTÈMES, À DIFFÉRENTS DEGRÉS :

Système respiratoire
- Difficulté à respirer
- Gorge serrée
- Difficulté à avaler
- Rhinite
- Conjonctivite
- Modification de la voix ou des pleurs

Système cutané
- Enflure
  - Des lèvres
  - De la langue
  - Du visage
- Urticaire

État de conscience
- Confusion
- Perte de conscience

Système gastro-intestinal
- Crampes
- Nausée
- Vomissement
- Diarrhée

Système cardiovasculaire
- Chute de pression
- Arrêt cardiaque
- Arythmie

Symptômes des réactions allergiques

Les symptômes des réactions allergiques peuvent être cutanés, oculaires, nasaux, pharyngolaryngés, pulmonaires, cardiovasculaires, gastro-intestinaux ou neurologiques.

UNE RÉACTION ALLERGIQUE GÉNÉRALISÉE PEUT AFFECTER TOUS LES SYSTÈMES, À DIFFÉRENTS DEGRÉS :

Système respiratoire
- Difficulté à respirer
- Gorge serrée
- Difficulté à avaler
- Rhinite
- Conjonctivite
- Modification de la voix ou des pleurs

État de conscience
- Confusion
- Perte de conscience

Système cardiovasculaire
- Chute de pression
- Arrêt cardiaque
- Arythmie

Système cutané
- Enflure
  - Des lèvres
  - De la langue
  - Du visage
- Urticaire

Système gastro-intestinal
- Crampes
- Nausée
- Vomissement
- Diarrhée

L'incidence des réactions allergiques

Les **allergies alimentaires** affecteraient environ 2 % de la population canadienne adulte et jusqu'à 7 à 8 % des enfants. Elles causent chaque année des décès accidentels, même chez des personnes en parfaite santé.

Il est reconnu que la prévalence[1] des réactions allergiques est à la hausse. Divers facteurs peuvent expliquer cette augmentation. La situation peut être attribuable à une conscience accrue du problème et à un meilleur diagnostic, comme elle peut s'expliquer par nos habitudes alimentaires depuis 50 ans. Par exemple, on consomme du beurre d'arachide depuis les années 50, ce qui a augmenté la consommation d'arachides.

De plus, un retard de maturation du système de défense dans les premiers mois de la vie causé par une exposition réduite aux différents agents infectieux favoriserait le développement d'allergies dans les populations occidentales. C'est ce que l'on appelle l'hypothèse hygiénique.

[1] Prévalence : nombre de cas enregistrés dans une population donnée.

Allergie alimentaire ou intolérance?

Il est très important de distinguer l'allergie de l'intolérance.

L'**allergie alimentaire** est une réaction du système immunitaire à une protéine. Elle se manifeste rapidement après l'ingestion d'un aliment, même s'il est pris en très petite quantité. Les symptômes prennent les formes décrites précédemment (Symptômes des réactions allergiques).

L'**intolérance** est une réaction anormale de l'organisme consécutive à l'ingestion d'un aliment ou d'un additif alimentaire, qui implique d'autres mécanismes et parfois d'autres fonctions du système immunitaire. L'intolérance aux protéines bovines observée dans la première année de vie n'est pas une allergie. Elle affecte principalement le système digestif et se manifeste par des symptômes tels que des crampes, de la diarrhée, des vomissements et des ballonnements. Contrairement à ce qui se produit dans le cas d'une allergie, les symptômes d'intolérance peuvent apparaître plusieurs heures après l'ingestion. Leur sévérité dépend de la quantité ingérée.

L'**intolérance au lait** (lactose) est la plus souvent mentionnée. Son mécanisme d'action est très éloigné de la réaction immunitaire de l'allergie. Elle est imputable à une déficience enzymatique de l'intestin.

TABLEAU 3

COMPARAISON ENTRE ALLERGIE AU LAIT DE VACHE ET INTOLÉRANCE AU LAIT DE VACHE

ALLERGIE au lait de vache	INTOLÉRANCE au lait de vache
Cause : réaction anormale du système immunitaire aux protéines du lait	**Cause** : insuffisance des enzymes (lactase) nécessaires à la digestion du lactose (sucre contenu dans le lait)
Symptômes • Digestion : nausée, vomissements, diarrhée, crampes d'estomac • Voies respiratoires : nez qui coule, congestion nasale, respiration sifflante, toux • Réaction anaphylactique : réaction grave du système immunitaire, peu fréquente et parfois difficile à maîtriser; peut mettre la vie en danger	**Symptômes** • D'ordre digestif tels que : diarrhée, vomissements, ballonnements, crampes d'estomac, gaz
Traitement • Éliminer les aliments contenant des protéines de lait de vache • Allaiter si possible, et aussi longtemps que possible • Utiliser des préparations lactées hypoallergéniques complètes pour nourrisson	**Traitement** • Les symptômes dépendent généralement de la quantité ingérée, de sorte qu'une petite quantité d'aliments contenant du lactose (ex. : 125 ml ou 1/2 tasse de lait) peut être bien tolérée • Il existe des produits laitiers sans lactose et des suppléments de lactase

TABLEAU 3
COMPARAISON ENTRE ALLERGIE AU LAIT DE VACHE ET INTOLÉRANCE AU LAIT DE VACHE

ALLERGIE au lait de vache	INTOLÉRANCE au lait de vache
Cause : réaction anormale du système immunitaire aux protéines du lait	**Cause** : insuffisance des enzymes (lactase) nécessaires à la digestion du lactose (sucre contenu dans le lait)
Symptômes • Digestion : nausée, vomissements, diarrhée, crampes d'estomac • Voies respiratoires : nez qui coule, congestion nasale, respiration sifflante, toux • Réaction anaphylactique : réaction grave du système immunitaire, peu fréquente et parfois difficile à maîtriser; peut mettre la vie en danger	**Symptômes** • D'ordre digestif tels que : diarrhée, vomissements, ballonnements, crampes d'estomac, gaz
Traitement • Éliminer les aliments contenant des protéines de lait de vache • Allaiter si possible, et aussi longtemps que possible • Utiliser des préparations lactées hypoallergéniques complètes pour nourrisson	**Traitement** • Les symptômes dépendent généralement de la quantité ingérée, de sorte qu'une petite quantité d'aliments contenant du lactose (ex. : 125 ml ou 1/2 tasse de lait) peut être bien tolérée • Il existe des produits laitiers sans lactose et des suppléments de lactase

Les allergies alimentaires fréquentes

Tous les aliments protéiniques peuvent engendrer des réactions allergiques potentiellement dangereuses chez les personnes sensibles.

Selon les allergologues et immunologues, parmi les aliments le plus souvent associés à une réaction grave, on retrouve :

- les **arachides**
- les **noix**
- les **poissons et crustacés** (fruits de mer)

Santé Canada a établi une liste d'aliments considérés comme étant à l'origine de la grande majorité (environ 90 %) des réactions indésirables graves. Au moins un choc anaphylactique mortel a été rapporté pour chacun de ces aliments.

Aliments susceptibles d'engendrer une réaction allergique* :

- **Arachides**
- **Noix** (amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes (avelines), noix de macadamia, pacanes, pignons, pistaches, noix de Grenoble)
- **Graines de sésame**
- **Lait**
- **Œufs**
- **Poissons, crustacés** (ex. : crabe, écrevisse, homard, crevette...) et **mollusques** (ex. : palourde, moule, huître, pétoncle...)
- **Soja**
- **Blé**
- **Sulfites (réaction chimique)** - les sulfites sont généralement associés à une intolérance plutôt qu'à une allergie.

Il ne faut pas oublier les ingrédients dérivés de ces allergènes qui peuvent contenir des substances allergisantes.

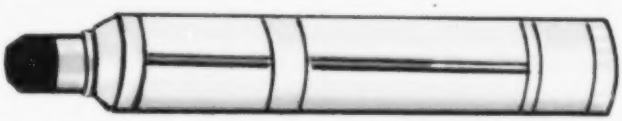
*Source : Agence canadienne d'inspection des aliments

Comment vivre avec l'allergie?

Pour le moment, il n'existe malheureusement aucun moyen de **guérir** une personne de ses allergies alimentaires. Seule la prévention, c'est-à-dire l'éviction de l'aliment, est possible. Dans le cas d'une exposition accidentelle, certaines substances peuvent aider à atténuer les symptômes et même sauver la vie d'une personne souffrant d'une réaction anaphylactique.

Certains antihistaminiques peuvent aider à soulager les symptômes **mineurs** d'une allergie. Cependant, ils ne réussiront pas, seuls, à maîtriser un épisode grave d'allergie et ne seront donc utilisés qu'en deuxième recours.

Les personnes allergiques ont donc tout intérêt à se renseigner sur la composition des aliments, au restaurant ou à l'épicerie. Celles qui souffrent d'une allergie alimentaire susceptible de causer une réaction anaphylactique **doivent avoir en leur possession de l'adrénaline sous forme d'auto-injecteur (EpiPen).**



AUTO-INJECTEUR

La collaboration de tous est précieuse et indispensable. L'entourage des personnes allergiques – les parents, les parents des amis, l'école, la garderie, le camp de vacances, les cuisiniers, etc. – devrait se familiariser avec la façon d'administrer de l'adrénaline. Ce médicament doit être facile d'accès, disponible rapidement et en tout temps pour les personnes susceptibles de l'administrer.

Il est important d'intervenir précocement dans le traitement d'une réaction allergique. Pour cela, il importe d'avoir un environnement sans allergènes dans les écoles. De plus, aucune sortie ou activité ne devrait être planifiée sans qu'un dispositif d'auto-injection d'adrénaline soit à portée de la main. L'utilisation d'antihistaminiques est également recommandée. Ce traitement devrait permettre de soulager la réaction allergique, mais n'élimine pas la nécessité de consulter un médecin.

IL FAUT NOTER QU'UNE SUPERVISION MÉDICALE EST ABSOLUMENT NÉCESSAIRE AU COURS DES PREMIÈRES HEURES SUIVANT L'INJECTION D'ADRÉNALINE

Quelques causes de la présence d'allergènes non déclarés

La contamination croisée, les problèmes d'étiquetage (le changement, la substitution, l'addition ou l'omission d'ingrédients, une liste d'ingrédients erronée ou incomplète, des ingrédients inconnus et une orthographe confondante du nom usuel) sont les principales causes de la présence d'allergènes non déclarés dans des aliments.

Dans la majorité des cas, la présence d'un allergène non déclaré est attribuable aux situations suivantes :

- nettoyage inadéquat des surfaces de travail, des équipements et/ou des ustensiles (ex. : la plaque qui a servi à la cuisson de biscuits contenant des noix est réutilisée pour cuire d'autres aliments);
- mauvaise conception de l'équipement ou des chaînes de production (ex. : équipement non démontable);
- séquence de production inadéquate (ex. : fabrication de crème glacée contenant des noix avant la fabrication d'une autre variété);
- mauvaise hygiène des employés en contact avec des allergènes (ex. : un manipulateur d'aliments mange des arachides et retourne travailler sans se laver les mains);
- recyclage d'aliments (ex. : utilisation de restes de pain aux graines de sésame, aux noix, etc. pour en faire de la chapelure).

La contamination des aliments

Chez certaines personnes allergiques, la quantité d'allergènes nécessaire pour provoquer une réaction allergique est parfois si minime qu'elle peut être imperceptible à l'œil nu. On doit donc être très vigilant en préparant des aliments pour éviter une contamination par des allergènes.

La **contamination directe** se produit lorsqu'un aliment touche directement un allergène, devenant ainsi dangereux pour celui qui y est allergique. Par exemple, un aliment qui touche directement une arachide devient allergène.

La **contamination croisée** se produit lorsqu'un aliment touche un ustensile, une surface de travail, des mains, etc. qui ont préalablement été en contact avec un allergène et n'ont pas été correctement nettoyés.

Exemples de causes de contamination croisée :

- cuire des frites et des pépites de poisson dans la même huile;
- utiliser le même couteau pour se servir de beurre d'arachide et de confiture;
- utiliser la même cuillère pour se servir de différents mets dans un buffet.

Étiquetage des allergènes

Le Règlement sur les aliments du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) et le Règlement sur les aliments et drogues (Santé Canada) exigent que les aliments préemballés portent une étiquette visible comportant une liste précise des ingrédients.

Pour cela, il faut que :

- l'étiquette présente la composition exacte du produit;
- la liste des ingrédients tienne compte des changements ou substitutions apportés à la recette originale;
- les aliments soient faciles à retracer (lot, code, etc.);
- le nom usuel ou les autres constituants des substances allergènes soient utilisés dans la liste des ingrédients (voir le tableau en annexe).

Le gouvernement fédéral a élaboré une politique en matière d'étiquetage prévoyant des mentions préventives du type « Peut contenir des arachides ». Cette politique permet à l'industrie alimentaire d'étiqueter volontairement des produits qui pourraient par erreur contenir des allergènes.

Toutefois, cette action préventive ne peut remplacer de bonnes pratiques d'hygiène et de fabrication des aliments. La fonction ultime d'une mise en garde est de permettre aux consommateurs allergiques de faire un choix éclairé.

L'étiquetage exact et complet des aliments réduira la nécessité de procéder à des retraits coûteux. À la suite d'un incident lié à un problème d'allergène non déclaré, l'entreprise a la responsabilité de prendre les mesures nécessaires pour corriger la situation sans délai soit par le retrait, soit par le rappel des produits.

Les personnes allergiques doivent apprendre à lire attentivement les étiquettes afin d'éviter de consommer des aliments ou des ingrédients susceptibles de provoquer des effets indésirables. Il ne faut pas hésiter à demander aux responsables des établissements du secteur alimentaire quels sont les ingrédients utilisés dans la préparation des mets : ils ont la responsabilité d'informer les clients qui en font la demande.

Moyens de prévention

LE MEILLEUR TRAITEMENT CONTRE LA RÉACTION ANAPHYLACTIQUE EST LA PRÉVENTION

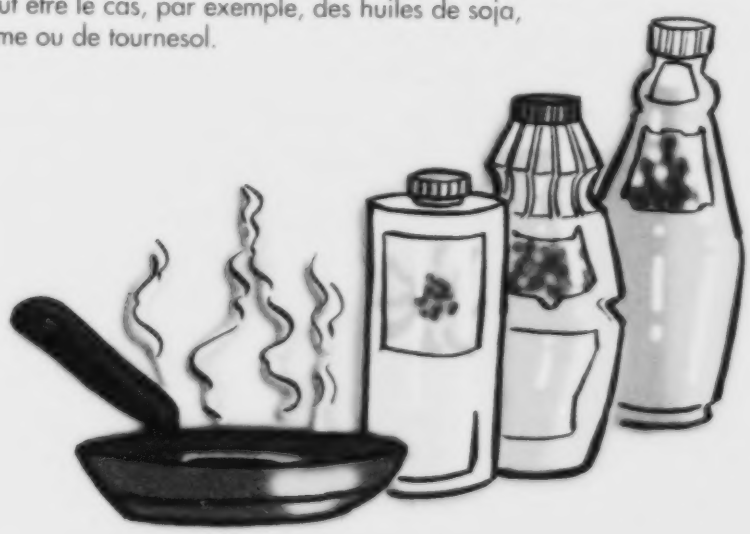
- Nettoyer les surfaces de travail et les ustensiles avant et après la préparation d'aliments.
- Ne pas réutiliser les ustensiles et les récipients qui ont été en contact avec des allergènes, à moins qu'ils n'aient été lavés et assainis.
- Ne pas utiliser la même cuillère de service pour les différents parfums de crème glacée.
- Prendre garde aux buffets servis dans les restaurants, car les ustensiles sont souvent réutilisés dans différents plats.
- Se méfier des plats de plastique recyclés (ex. : pot de beurre d'arachide).
- Éviter, à l'école, les échanges d'ustensiles, de nourriture et de récipients.
- Se méfier des débarbouillettes, des torchons à vaisselle et à nettoyage qui se contaminent facilement.
- Se laver les mains fréquemment lorsqu'on prépare ou touche des aliments ainsi qu'avant de manger et après.
- Ne pas frire des aliments différents dans la même huile de cuisson (ex. : frites et poisson).
- Prendre garde à la proximité d'aliments allergènes :
  - si l'on saupoudre des noix broyées sur un gâteau, on pourrait contaminer d'autres gâteaux placés à proximité;
  - si l'on cuit deux mets en même temps, des éclaboussures pourraient passer de l'un à l'autre.
- Éviter les aliments en vrac.
- Entreposer adéquatement les aliments (dans des contenants hermétiques).
- Éviter les aliments tranchés en épicerie, car le tranchoir peut avoir été en contact avec des substances allergènes.
- Prendre garde aux moulins à café qui peuvent servir à moudre du café aux noisettes ou à d'autres allergènes, puis du café ordinaire.
- Éviter les appareils à trancher le pain qui peuvent avoir été en contact avec des noix ou des graines.
- Demander si le hachoir à viande a été en contact avec de la viande de plus d'une espèce animale et s'il a été soigneusement lavé et assaini.
- Lire attentivement la liste d'ingrédients qui figure sur les étiquettes de chaque produit alimentaire.
- S'assurer de connaître les autres appellations utilisées pour désigner les allergènes (voir le tableau en annexe).

Stabilité des allergènes

Plusieurs protéines conservent leur pouvoir allergène malgré la chaleur et même la cuisson. C'est le cas notamment de la protéine d'arachide, de la caséine du lait, de l'ovalbumine de l'œuf ainsi que des protéines allergènes des poissons et des crustacés. En conséquence, la cuisson n'est pas une garantie de destruction des protéines allergéniques, et les aliments peuvent toujours déclencher une réaction.

LES HUILES ET LES ALLERGIES

On croit généralement que l'huile d'arachide raffinée est exempte de protéines allergènes. Cependant, on ne peut garantir l'élimination complète des protéines allergènes, car elle dépend des procédés d'extraction et de raffinage utilisés. **Il est donc recommandé aux personnes allergiques de l'éviter.** Quant aux huiles pressées à froid ou non traitées, il est reconnu qu'elles peuvent contenir des quantités importantes de protéines allergènes.
Cela peut être le cas, par exemple, des huiles de soja, de sésame ou de tournesol.



Cinq fausses idées concernant les allergies

1. Toute réaction adverse à un aliment est une allergie alimentaire.
Faux. Certaines personnes peuvent souffrir d'une intolérance alimentaire, par exemple d'intolérance au lactose.

2. Je pense être allergique à un aliment. Je n'en mange pas et je ne vois pas la nécessité de consulter un médecin.
Ce n'est pas une bonne attitude. Bien des gens croient qu'ils peuvent éviter de consommer certains aliments, mais ce n'est pas toujours facile à faire. Par exemple, un couteau utilisé pour tartiner une tranche de pain avec de la confiture peut avoir été utilisé précédemment pour étendre du beurre d'arachide. Une quantité infime de beurre d'arachide peut suffire à provoquer la mort chez certaines personnes.

Il est important que la substance allergène soit identifiée par un médecin, qui expliquera ce qu'il faut faire pour contrer cette réaction grave. Le médecin peut également diriger le patient vers différents organismes qui viennent en aide aux personnes allergiques.

3. Je mange rarement des aliments auxquels je suis allergique. Je peux donc en manger en très petites quantités en certaines occasions.
Faux. Dans des cas extrêmes, la seule inhalation de certaines odeurs d'aliments telle que celle dégagée par la crevette, peut provoquer des réactions allergiques.

4. Mon enfant a huit ans, alors c'est l'EpiPen junior qui doit lui être prescrit.
Faux. L'EpiPen junior est prescrit en fonction du poids et non de l'âge. On prescrit l'EpiPen junior jusqu'à 15 kg. Lorsque l'enfant atteint ce poids, le médecin prescrit l'ÉpiPen adulte.

5. Je n'ai pas besoin de transporter mon EpiPen avec moi. Je peux toujours obtenir rapidement des soins médicaux, au besoin.
Cette façon de penser peut être fatale. C'est pourquoi, il est plus que recommandé d'avoir toujours à portée de la main votre EpiPen afin de parer à toute éventualité. Soyez prêt à l'utiliser correctement en cas d'incident grave. Souvenez-vous que les pires attaques surviennent toujours au moment où on s'y attend le moins.

TABLEAU 4

AUTRES APPELLATIONS DES ALIMENTS ALLERGÈNES

Pour vous assurer que les aliments que vous choisissez sont sécuritaires, soyez attentif à leur appellation sur les étiquettes ou au restaurant. Les aliments peuvent être désignés par des vocables autres que ceux qui sont couramment employés.

Par ailleurs, il est important de se rappeler qu'il est possible de retrouver des œufs dans les pâtes alimentaires, du lait dans les glaçages, des noix dans les produits de boulangerie, etc.

QUELQUES SOURCES CACHÉES ET AUTRES APPELLATIONS DES ALIMENTS ALLERGÈNES

ALIMENTS ALLERGÈNES	AUTRES APPELLATIONS	SOURCES CACHÉES[2]
• **Arachides**	Cacahuètes, huile d'arachide, mandelonas, noix artificielles, noix broyées ou mélangées	Glaçage aux amandes, arachides désaromatisées, aromatisées (imitant les amandes, les noix de Grenoble, etc.), huile d'arachide, chocolat en provenance d'Europe, pâte de noisette, sauce saté (satay)
• **Noix[1] Amandes, noix de cajou**	Massepain (amande), fruits à coque/fruits secs (noix), anacarde ou noix d'anacarde (noix de cajou), noix de macadamia, noisettes (avelines), pacanes, pignons, pistaches	Massepain, sauce pesto, produits de boulangerie, pâte Halva, pâte d'amandes, broyeur à café utilisé pour le café aromatisé aux noix
• **Lait**	Caillé, caséine, caséinate, caséinate de sodium, caséinate de calcium, lactalbumine, lactoglobuline, lactosérum, lactose, substance laitière (modifiée)	Chocolat, sorbet laitier, charcuterie, croustilles assaisonnées, flan, glaçages au lait sur produits de boulangerie, margarine
• **Œufs**	Albumine, lécithine d'œuf, lysozyme, mots commençant par « ovo » , ovotransferine, ovomucoïde, ovalbumine	Glaçage sur les produits de boulangerie, certaines pâtes alimentaires, lysozyme dans le fromage, vinaigrettes, produits alimentaires imitant les fruits de mer (goberge à saveur de crabe)

[1] Noix : Par référence à la liste des noix allergènes répertoriées par l'ACIA et Santé Canada.

ALIMENTS ALLERGÈNES	AUTRES APPELLATIONS	SOURCES CACHÉES[2]
• **Soja**	Lécithine, tamari, tempeh, miso	Bases de sauces commerciales, consommé, maïs moulu, simili bacon, diverses sauces (hoisin, teriyaki), tofu, miso, seitan, poisson en conserve (dans un bouillon), margarine, pain
• **Poissons, crustacés et mollusques**	Kamaboko, surimi, (pâte de chair de poisson)	Anchois dans sauce Worcestershire, surimi utilisé dans la pizza
• **Blé**	Épeautre, kamut, triticale, extraits de céréales, couscous, fécule végétale, froment, gliadine, gluten, hostie, seitan, semoule, son, vermicelle	Falafel, paprika, assaisonnements, levure chimique, sauce soya, sucre à glacer, agents liants et de remplissage utilisés dans les produits de viande, de volaille et de poisson
• **Graines de sésame**	Huile de sésame, tahini (pâte de graines de sésame moulues)	Hoummous (avec tahini), pâte Halva, produits de boulangerie, chapelure fabriquée avec des restes de pain aux graines de sésame
• **Sulfites (réaction chimique)**	Acide sulfureux, anhydride sulfureux, bisulfite de potassium, métabisulfite de potassium, bisulfite de sodium, métabisulfite de sodium, dithionite de sodium	Fruits séchés (raisin, papaye, ananas, etc.), glucose, vinaigre, jus de raisins, mélasse, vins (surtout les vins maison)

Les données de ce tableau sont fournies à titre indicatif seulement et ne sont pas exhaustives.

Sources : ACIA et MAPAQ

[2] Sources cachées : Aliments qui contiennent ou peuvent contenir l'allergène correspondant.

TABLEAU 4

AUTRES APPELLATIONS DES ALIMENTS ALLERGÈNES

Pour vous assurer que les aliments que vous choisissez sont sécuritaires, soyez attentif à leur appellation sur les étiquettes ou au restaurant. Les aliments peuvent être désignés par des vocables autres que ceux qui sont couramment employés.

Par ailleurs, il est important de se rappeler qu'il est possible de retrouver des œufs dans les pâtes alimentaires, du lait dans les glaçages, des noix dans les produits de boulangerie, etc.

QUELQUES SOURCES CACHÉES ET AUTRES APPELLATIONS DES ALIMENTS ALLERGÈNES

ALIMENTS ALLERGÈNES	AUTRES APPELLATIONS	SOURCES CACHÉES
• **Arachides**	Cacahuètes, huile d'arachide, mandelonas, noix artificielles, noix broyées ou mélangées	Glaçage aux amandes, arachides désaromatisées, aromatisées (imitant les amandes, les noix de Grenoble, etc.), huile d'arachide, chocolat en provenance d'Europe, pâte de noisette, sauce saté (satay)
• **Noix[1] Amandes, noix de cajou**	Massepain (amande), fruits à coque/fruits secs (noix), anacarde ou noix d'anacarde (noix de cajou), noix de macadamia, noisettes (avelines), pacanes, pignons, pistaches	Massepain, sauce pesto, produits de boulangerie, pâte Halva, pâte d'amandes, broyeur à café utilisé pour le café aromatisé aux noix
• **Lait**	Caillé, caséine, caséinate, caséinate de sodium, caséinate de calcium, lactalbumine, lactoglobuline, lactosérum, lactose, substance laitière (modifiée)	Chocolat, sorbet laitier, charcuterie, croustilles assaisonnées, flan, glaçages au lait sur produits de boulangerie, margarine
• **Œufs**	Albumine, lécithine d'œuf, lysozyme, mots commençant par « ovo » , ovotransferine, ovomucoïde, ovalbumine	Glaçage sur les produits de boulangerie, certaines pâtes alimentaires, lysozyme dans le fromage, vinaigrettes, produits alimentaires imitant les fruits de mer (goberge à saveur de crabe)

[1] Noix - Par référence à la liste des noix allergènes répertoriées par l'ACIA et Santé Canada

ALIMENTS ALLERGÈNES	AUTRES APPELLATIONS	SOURCES CACHÉES[2]
• **Soja**	Lécithine, tamari, tempeh, miso	Bases de sauces commerciales, consommé, maïs moulu, simili bacon, diverses sauces (hoisin, teriyaki), tofu, miso, seitan, poisson en conserve (dans un bouillon), margarine, pain
• **Poissons, crustacés et mollusques**	Kamaboko, surimi, (pâte de chair de poisson)	Anchois dans sauce Worcestershire, surimi utilisé dans la pizza
• **Blé**	Épeautre, kamut, triticale, extraits de céréales, couscous, fécule végétale, froment, gliadine, gluten, hostie, seitan, semoule, son, vermicelle	Falafel, paprika, assaisonnements, levure chimique, sauce soya, sucre à glacer, agents liants et de remplissage utilisés dans les produits de viande, de volaille et de poisson
• **Graines de sésame**	Huile de sésame, tahini (pâte de graines de sésame moulues)	Hoummous (avec tahini), pâte Halva, produits de boulangerie, chapelure fabriquée avec des restes de pain aux graines de sésame
• **Sulfites (réaction chimique)**	Acide sulfureux, anhydride sulfureux, bisulfite de potassium, métabisulfite de potassium, bisulfite de sodium, métabisulfite de sodium, dithionite de sodium	Fruits séchés (raisin, papaye, ananas, etc.), glucose, vinaigre, jus de raisins, mélasse, vins (surtout les vins maison)

Les données de ce tableau sont fournies à titre indicatif seulement et ne sont pas exhaustives.

Sources : ACIA et MAPAQ

[2] Sources cachées : Aliments qui contiennent ou peuvent contenir l'allergène correspondant.

Rappelez-vous...

Les mesures de prévention ainsi que des renseignements précis sur le contenu des aliments peuvent contribuer à la diminution des réactions allergiques. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) invite les entreprises à prendre leurs responsabilités à l'égard de la séçurité des aliments qu'elles manipulent.

Pour plus ample information...

Relativement à la sécurité alimentaire, à la présence d'allergènes non déclarés dans les aliments, aux exigences en matière d'inspection, pour porter plainte ou signaler une toxi-infection alimentaire, consultez notre équipe de spécialistes en alimentation au **Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale :**

- en joignant le bureau de la direction régionale situé le plus près de chez vous (voir les pages bleues de l'annuaire téléphonique) sous la rubrique « Gouvernement du Québec – Inspection »;
- ou en composant le **1 800 463-5023**;
- par courrier électronique : **DGA@mapaq.gouv.qc.ca**;
- en visitant notre site Web à l'adresse **http://www.mapaq.gouv.qc.ca**

Relativement aux allergies alimentaires en général, communiquez avec votre médecin ou consultez la liste des ressources utiles qui figure à la page suivante.

Ressources utiles

- Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA)
  Téléphone : (514) 283-8888
  Site Internet : www.inspection.gc.ca
- Association des allergologues et immunologues du Québec
  Téléphone : (514) 350-5101
  Site Internet : www.allerg.qc.ca
- Association d'information sur l'allergie et l'asthme (AIAA)
  Téléphone : (514) 694- 0679
  Courrier électronique : allerg@Canada.ca
- Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA)
  Téléphone : (514) 990-2575
  Site Internet : www.aqaa.qc.ca
- Association pour l'asthme et l'allergie alimentaire du Québec (Asthmédia inc.)
  Téléphone : (418) 627-3141
  Sans frais : 1 877 627-3141
  Site Internet : www.asthmedia.org
- Fondation canadienne MédicAlert
  Téléphone : (514) 875-7466 ou 1 800 668-6381
- Société canadienne d'allergies et d'immunologie clinique
  Téléphone : (613) 730-6272 ou 1 800 668-3740
  Site Internet : www.csaci.medical.org

Conseillers scientifiques

Dr Rémi Gagnon, immuno-allergologue,
Centre hospitalier de l'Université Laval – (CHUL) – CHUQ
Dr Jacques Hébert, immuno-allergologue,
Centre hospitalier de l'Université Laval – (CHUL) – CHUQ

Cette édition a été produite par le Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

Coordination

Cathia Lavoie
Direction de la qualité et des services à la clientèle

Conception graphique

Vallières Communication Créativité

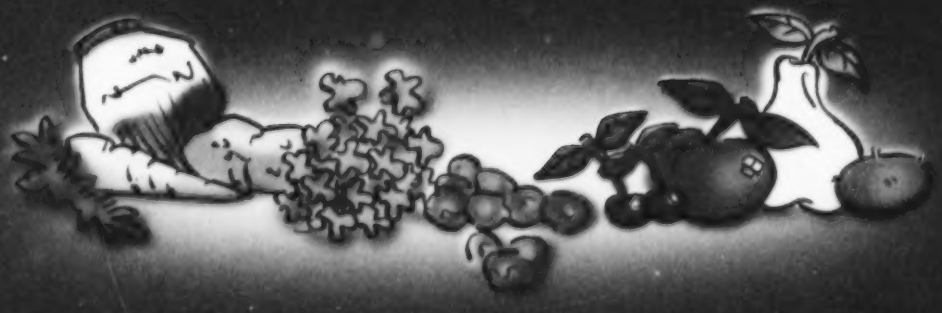
Impression

Transcontinental Impression Québec

Notes

Bibliothèque de l'Assemblée nationale
Service de la référence – Secteur du prêt
Édifice Pamphile-Le May
1035, rue des Parlementaires
Québec (Québec) G1A 1A3

DATE DE RETOUR	



Agriculture, Pêcheries et Alimentation
Québec

Bibliothèque de l'Assemblée nationale
QL B 284 448

04-0136 Conception graphique : Vallières Communication Créativité